

N° 50 Mars 2023

MA FEDE

Journal d'information de la FSG Versoix

Agrès – Championnat romand – 1^{er} octobre 2022

Levés aux aurores en ce 1er octobre, Daniel et Marc embarquent pour Neuchâtel. Daniel fait un saut magnifique à 9,20, un bon sol et de bons anneaux, par contre, il reste un peu de travail aux barres et aux recks, mais les progrès sont clairement là ! Il se place 33ème sur 41.

Viennent ensuite les filles avec les c5 en même temps que les dames.

Lya ne pense qu'à son MacDo (promit si elle ne fait aucune chute au reck) et ne travaille pas aussi bien qu'elle en serait capable. Elle a de la peine à entrer dans son concours, puis une chute au recks finit de la désespérer... ah ces recks! Elle termine pourtant avec un joli 9,15 au sol, la plaçant 49ème sur 79.

Pour Maya, les conditions ne sont pas optimales, ayant de fortes douleurs au ventre, elle fait au mieux. Un 32,90 de total au romand, c'est bien, ça donne la 76ème place... On voit que le niveau est super haut et que Genève est un peu à la rue!





Les dames se défendent bien. Jenna manque de précision au sol, mais fait un beau saut à 9,00 qui la place 21ème sur 40. Aline la suit de près à la 25ème place. Pas mal pour la 3ème plus vieille de la catégorie!

Pour les c6, Maude, Ester et Tamara sont en lice. Toutes les 3 peinent avec les recks encore et toujours! Elles terminent à la 53ème, 63ème et 69ème place sur 74 gymnastes.

Et pour terminer la journée, voici Elodie Robert qui concourt en catégorie 7 avec une coach hors pair ! Merci

Natascia ; tes conseils sont grandement appréciés ! Encore une fois, la note la plus basse est au... vous devinez ? Recks ! mais elle s'accroche à une bonne 24ème place sur 38. Par rapport à Genève, Daniel, Lya, Jenna et Elodie sont 2ème, mais on voit que le niveau romand est plus haut que le genevois...

Bilan de la journée mitigé ; trajet en voiture avec les copines sympa, coaching sympa, jugement sympa, arrêt MacDo sympa etc... mais au niveau gymnique, je pense qu'on est capable de faire mieux. Allez, au travail!

Prochain concours; les championnats suisses! On s'accroche!

Sylvie



Agrès – Championnat suisse masculin par équipe – 29-30

octobre 2022

Le 30 octobre 2022, j'ai pu participer aux championnats suisses par équipes à Morges avec 4 autres gymnastes de la FSG Lancy pour l'équipe de Genève. C'était mes premiers championnats suisses et j'ai été très impressionné par le niveau des autres gymnastes. On n'a pas souvent l'occasion, en dehors des concours extérieurs, de voir des gymnastes d'autres cantons, et surtout de voir les meilleurs gymnastes aux agrès. Au niveau des résultats dans notre



catégorie, la concurrence était rude et c'est le canton de Zürich qui s'impose dans ce championnat par équipe. Ce week-end m'a énormément motivé et m'a mis l'eau à la bouche pour la saison prochaine!

Daniel

Agrès – Championnat suisse individuel féminin – 5 et 6 novembre 2022



Le 5 novembre 2022, à Kirchberg (BE), se déroulaient les championnats suisse agrès individuel. Seule une personne de chaque catégorie représentait le canton. Nous avions trois qualifiées; Lya en C5, Natascia en C7 et Jenna en Dames. La concurrence était rude mais nous avons fait de notre mieux. Leurs meilleures notes étaient Lya: 9.20 au sol, Jenna: 9.00 au saut et Natascia: 9.65 au sol. Natascia a été qualifiée à la final au sol qui se déroulait le dimanche. L'ambiance des Championnats suisses est tout autre que celle des concours à Genève. C'était une bonne expérience.

Lya

Agrès – Championnat suisse par équipe féminin – 12 et 13 novembre 2022

Et nous voici dans le train le vendredi 11 novembre en direction de Olten pour participer aux championnats suisses par équipe avec Genève! Après un entraînement en commun à Lancy, nous faisons plus ample connaissance... ces gymnastes qui sont durant toute la saison nos rivales deviennent le temps d'un weekend nos collègues! C'est sympa...

Les 5 meilleures gymnastes du canton sont qualifiées donc les sociétés genevoises sont mélangées.

Nous arrivons à l'hôtel et répartissons les chambres. Un petit verre et au dodo. Le lendemain, c'est tôt ! Et nous commençons par les catégories 5.







Lya et Stéphanie sont en lice pour Versoix. Elles font un bon concours ! Stéphanie, pour sa première participation aux Suisses, termine même avec le meilleur total du canton ! L'équipe termine 20ème/21.

Ensuite, c'est au tour d'Aline et Jenna de concourir. Belle équipe de Dames qui termine 17ème/18 et Jenna qui confirme le meilleur total genevois.

Le soir, nous avions réservé un restaurant pour toute l'équipe de Genève. Ce sont plus de 50

personnes réunies, parents et supporters compris! Super chouette!

Le lendemain, nous voilà repartis vers la salle pour les catégories 6. On se bat un peu dans les gradins pour avoir de la place, on pousse un peu les suisse-allemands et c'est parti!

Ester et Tamara se font plaisir avec des résultats plus qu'honorables et leur équipe termine 20ème/21.

Enfin, c'est la catégorie 7 ! Beau spectacle ! Genève a eu de la peine à avoir 5 gymnastes, alors c'est une équipe un peu raccommodée qui s'engage.

Natascia est franchement sacquée ; elle n'a pas le bon justaucorps et Elodie ne tient pas la pression et s'effondre aux anneaux. Dur... mais l'équipe termine quand-même

17ème/19.

Les objectifs étaient de passer un bon weekend et de ne pas finir dernier, c'est réussi... mais il y a encore du travail de précision pour arriver à un niveau suisse...

A l'année prochaine!

Sylvie

Mémorial Moret

Le 19 novembre, les gymnastes des groupes de gym enfantine et des jeunes gymnastes ont eu la possibilité de participer à la manifestation sportive, Mémorial Charles et Adèle Môret qui cette année avait pour thème le temps qui passe, à travers les heures, les saisons, les nombres... Les enfants ont eu le plaisir de faire des postes de gym ludiques et éducatifs. Nous avons pu voir sur chaque frimousse de beaux sourires et rires. Nous avons terminé ce concours comme des champions avec une médaille pour rentrer à la maison.







Leçon spéciale Escalade

Chaque année, les moniteurs de gym enfantine du jeudi, de jeunes gymnastes petites et du groupe parents-enfants du mercredi, ont le plaisir de proposer aux enfants de fêter l'escalade, c'est une leçon de gym où tout le monde vient déguisé et prend part à des exercices de gym. Bataille de coussins et rigolade sont de la partie et bien sûr pas d'escalade sans casser et déguster une bonne marmite en chocolat.

Clara, Luna, Oceanne et Tiziana



Spectacle de gym 2022

Comme chaque année, notre traditionnel spectacle a eu lieu le premier week-end de décembre. Cette année, le thème était le monde fantastique. On a pu voir des créatures comme des fantômes, des sirènes, des elfes et bien d'autres. Le samedi et le dimanche, les 16 groupes ont magnifiquement exécuté leurs numéros. La nouveauté de cette année, le vote du public pour leur numéro préféré. Les gagnants du samedi sont les agrès C3 avec le thème des gargouilles. Le dimanche ce sont les artistiques grandes avec le thème des Valkyries.

Je tiens à remercier toutes les personnes qui nous ont aidés à faire tourner ce spectacle une année de plus. Merci aux gymnastes, moniteurs, bénévoles, équipe cuisine et cantine, pour votre implication et votre bonne humeur. À l'année prochaine!

Tamara

Agrès initiation

Cette année l'annuel spectacle de la gym a eu lieu le weekend du 3-4 décembre. Un grand bravo à tous les gymnastes pour leurs magnifiques numéros !

Sous le thème des *Êtres de lumière* et munis de bracelets lumineux aussi bien aux poignets qu'aux chevilles, les gymnastes initiations se sont lancés dans un numéro mélangeant chorégraphies, portés et un parcours de sauts et de sol. Malgré le peu de temps de préparation, les gymnastes se sont très bien débrouillés et ont même décroché la troisième place du prix du public le samedi!

Maintenant place à des vacances bien méritées pour reprendre en forme à la rentrée :)



Marc, Luisa, Elodie, Maya et Améline



Agrès C3

Cette année le thème des mondes fantastiques nous a bien inspiré! Des numéros tous plus impressionnants que les autres se sont succédé tout au long du weekend! Bravo à tous!

Peints en gris de la tête aux pieds, vêtus de chemises et coiffés de chignons illuminés, ce sont donc en tant que gargouilles que les C3 sont entrés sur scène! Le groupe a réalisé un spectaculaire numéro rempli d'accros, de portés et de chorégraphies tout en gardant en tête un mot-clef: attitude! En effet après tant de répétitions, l'attitude et la position gargouille étaient des termes bien connus par les gymnastes;)





Le bonus du weekend était l'obtention de la première place du prix du public samedi soir :) Bravo aux gymnastes pour leur travail, leur bonne humeur et leur motivation tout au long de la préparation du spectacle!

Nous nous réjouissons d'attaquer la préparation des concours avec ce même état d'esprit!

Elodie, Soraya, Daniel, Stéphane et Améline

Agrès C4



Les filles sont toujours autant motivées quand on parle du spectacle. Le thème : les elfes. En 5 cours, elles ont monté avec leurs monitrices un super spectacle. Elles ont beaucoup travaillé pour avoir leurs flics et leurs saltos à temps pour le spectacle. On s'en souviendra longtemps de cette chorée travaillée dans les moindres détails. Malgré leurs oreilles scotchées, elles ont effectué un super numéro. Un immense bravo à elles pour leur travail!

Tamara

Monos

Le thème du ballet de moniteurs était la forêt mystérieuse. Chaque entraîneur était habillé comme ces gymnastes pour représenter son groupe. Avec Pascal et Jenna, on a monté un numéro de 5 minutes et 40 secondes. Chaque année le ballet des moniteurs est un challenge pour les créateurs, car les moniteurs n'ont qu'une répétition de 2h pour se souvenir du numéro au complet. Donc Pascal, Jenna et moi, nous sommes vu plusieurs fois pour tous planifier à la seconde près, pour que lors de la répétition, on perde le moins de temps possible. Donc, un dimanche matin, on a donné rendez-vous à tous les moniteurs pour « le défi de l'année » : apprendre presque 6 minutes de spectacle en 2h, finalement, défi réussi. Le ballet des moniteurs a été magnifiquement exécuté les deux jours. Bravo à tous les moniteurs d'avoir relevé le défi !

Tamara





Apéritif du Nouvel An – 8 janvier 2023

Le 8 janvier dernier à la patinoire de Versoix, une quarantaine de membres de la FSG Versoix de toutes générations se sont réunis autour du traditionnel Apéritif de la nouvelle année. Un moment convivial pour bien commencer 2023 !

Au menu : charcuterie, viande séchée, fromage et j'en passe des meilleurs ! Que de bonnes choses pour accompagner joyeusement cette matinée quelque peu pluvieuse mais surtout riche en sourires et bonne humeur !

Un grand merci à la patinoire de Versoix de nous avoir accueilli comme il se doit et merci aussi à toutes les personnes qui font de la FSG Versoix une société vivante et familiale!

A l'année prochaine!

Daniel

Assemblée générale – 4 février 2022

Ce samedi 4 février dernier, nous nous retrouvons pour la traditionnelle Assemblée Générale. Mais pas n'importe laquelle.... La 150ème !!!! Ouah !

Après avoir rendu hommage aux proches et membres disparus au cimetière de Versoix, nous nous retrouvons à la salle Lachenal pour l'assemblée. Une cinquantaine de personnes sont présentes. Nous regrettons toujours l'absence de nombreux membres non excusés, ma foi... merci à ceux qui sont présents!

Le président mène son assemblée et nous faisons une rétrospective d'une belle année écoulée. Les activités ont repris après cette aventure Covid. Les projets sont là et la société vit et vit bien! Je trouve ça beau.

Une dizaine de gymnastes sont récompensés pour leurs beaux résultats, puis une quarantaine de personnes sont restées pour manger un bon repas offert par la FSG! Merci la gym pour tous ces bons moments, pour ces belles amitiés...

La FSG Versoix se porte bien et ça fait plaisir de faire partie de cette belle aventure.



Rendez-vous le weekend du 1-2-3 septembre pour les festivités du 150ème! On se réjouit de vous y retrouver!

Sylvie

Parcours AGG – 5 février 2023

Le dimanche 5 février a eu lieu le parcours AGG dans une salle de gym au Grand-Lancy. C'est un circuit auquel les enfantines du mercredi et du jeudi et les jeunes gymnastes petits ont participé. Le but du parcours était d'exécuter le mieux possible des postes que les gymnastes s'étaient déjà entraînés au cours de gym habituel. Il y avait différents niveaux de poste selon l'âge des enfants alors ils ne sont pas tous passé à la même heure. À la fin du parcours, ils ont tous gagné une médaille en récompense de leur performance gymnique. Les moniteurs ont eu un grand plaisir à passer ce moment avec les enfants, on se réjouit déjà de la prochaine édition.

Luna



Agrès – Concours Bonne Franquette – 12 février 2023



Et c'est reparti pour la saison des concours avec le premier rendez-vous pour les grandes catégories agrès. Dimanche 12 décembre dernier, nous nous rendons de l'autre côté du lac, à Collonge-Bellerive, pour la traditionnelle Bonne Franquette avec quelques gymnastes.

Cette année, le thème était les années 80/disco! On n'a pas gardé nos vieux trainings ou justos? Dommage... merci Ameline pour les pantalons! Vous avez la classe!

Le matin, c'est à Maya et Ameline de commencer. Maya termine 4ème avec un super total, mais sa chute au recks lui reste un peu en travers... zut ; objectif zéro chute au prochain! Ameline fait vraiment un beau concours. Quel plaisir de la voir refaire un concours en entier après plus d'un an de blessure! Ah ce sourire... Quelle persévérance... elle est admirable et elle mérite largement sa jolie distinction!

Plus tard, c'est au tour de Daniel qui fait son premier concours en catégorie 6. Il se défend bien, il a vraiment progressé et

qu'est-ce qu'il est mignon avec son collant jaune fluo!

Puis, Tamara pour son premier concours en catégorie 7, elle se débrouille vraiment bien! Juste les anneaux qui sont un peu problématiques, mais ça va aller... Là aussi, elle fait de beaux progrès grâce à un travail assidu. Bravo Tamara!

Et enfin, nos 3 dames ! Soraya qui revient après diverses blessures et 2 ans sans concours ! Bravo !! Jenna, qui s'est blessée la semaine d'avant, réussit à proposer de jolies choses avec un magnifique sol adapté et termine à la 3ème place ! Elodie qui revient en Dames après son passage en catégorie 7 un peu compliqué ; c'est mieux en Dames, non ? Elle s'empare du coup de la première place malgré le peu d'entraînements. Bien joué !

Sylvie

Commission jeunesse

Suite à une discussion avec le comité et son vote en faveur de la commission jeunesse, cette dernière existe officiellement et a été présentée par Daniel à l'AG du 4 février dernier.

Cette commission rassemble essentiellement les jeunes âgés de 16 à 25 ans faisant partie de la FSG Versoix que ce soit en tant que gymnaste, moniteur, juge ou autre. Cependant les moniteurs et aides qui ont moins de 16 ans, participant donc à la vie de la FSG Versoix, peuvent également en faire partie à certaines conditions (les moins de 16 ans ne sont pas membres, donc ils n'ont pas de droit de vote à l'AG, ils ne peuvent pas venir aux sorties de société, etc).

Le but de cette commission est de donner l'occasion aux jeunes de s'impliquer dans la FSG Versoix, de les tenir au courant des décisions du comité et d'avoir leur voix dans la société. Cela signifie que la commission jeunesse peut donner son avis, qu'il soit positif ou négatif sur les décisions du comité ou sur l'état de la société en général. Ses membres peuvent également formuler des demandes, par exemple du matériel, des sorties, des décisions ou tout autre aspect utile à la vie de société.



La commission informe les jeunes des décisions du comité et de ce qu'il se passe dans le calendrier sociétaire (AG, rassemblements, etc). La représentation de cette commission au comité doit être permanente. Pour le bon fonctionnement de cette commission, un minimum d'implication est nécessaire. Une « séance d'intégration » sera organisée début janvier chaque année afin d'accueillir les nouveaux membres et de remercier les anciens membres. Si un des membres pense qu'un sujet doit être traité de vive voix, il peut proposer une réunion.

Si tu es intéressé à en faire partie et que tu remplis les conditions pour en devenir un membre, n'hésite pas à le dire afin que tu puisses être intégré dans cette commission!



Améline, pour la commission jeunesse

Agenda

2023

1-2 avril Agrès - Challenge Genève - Bois-des-Frères

29 avril Agrès - Concours extérieur - Sion

29-30 avril Artistique - Concours extérieur

6 mai Gymnastique de société - Coupe des Bains - Yverdon

6-7 mai Artistique - Championnat genevois - Bois-des-Frères

27 mai Gymnaestrada première - Neuchâtel

3-4 juin Agrès - Championnat genevois - Bois-des-Frères ORGANISÉ PAR LA FSG VERSOIX

17 juin Agrès - Concours extérieur - Neuchâtel

24 juin Agrès et artistique - Concours interne

30 juillet-5 août Gymnaestrada - Amsterdam

1-3 septembre 150 de la FSG Versoix

